

PATOLOGJITË NGA NXEHTËSIA DHE FAKTORËT QË KONTRIBUOJNË NË SHFAQJEN E TYRE - INFORMACION PËR PUNËDHËNËSIT -



ÇFARË JANË PATOLOGJITË NGA NXEHTËSIA?

Ato janë kushte klinike të lidhura me ekspozimin ndaj temperaturave të larta ambientale dhe valëve të nxehtësisë dhe përfshijnë:

- KRAMPE NGA NXEHTËSIA.** Janë dhimbje muskulore të shkaktuara nga humbja e kripërave dhe lëngjeve të trupit gjatë djersitjes.
Çfarë të bëni: Punëtorët me krampa nga nxehtësia duhet të ndërpresin aktivitetin dhe të rikuperojnë kripërat e humbura duke konsumuar suplemente saline dhe, në rast nevojë, të rihidatohen me një solucion fiziologjik në mënyrë orale ose intravenoze. Është e dobishme të masazhoni muskujt e prekur për të reduktuar dhimbjen. Nëse pas një ore pushimi dhimbja nuk kalon, kontaktoni mjekun kompetent.
- DERMATITI NGA DJERSITJA.** Është problemi më i zakonshëm në ambientet e punës të nxehta. Shkaktohet nga macerimi i lëkurës për shkak të pranisë së tepërt të djersës dhe shfaqet në formën e puçrrave të vogla ose flluskave. Shpërthimi i lëkurës mund të shfaqet në qafë, në pjesën e sipërme të krahorit, në zonën e inguinale, nën gji dhe në palosjet e bërrylit.
Çfarë të bëni: Trajtimi më i mirë është të kaloni në një ambient më të freskët dhe më pak të lagësht. Zona e shpërthimit të lëkurës duhet të mbahet e thatë. Mund të aplikohet pluhur mbi zonën e prekur për të zvogëluar shqetësimin, ndërsa përdorimi i pomadave ose kremrave që mund të përkeqësojnë situatën është i papërshtatshëm.
- DISBALANCIMI I LËNGJEVE DHE KRIPËRAVE.** Rjedhë e humbjeve të mëdha të ujit, zakonisht për shkak të djersitjes dhe hiperventilit, në mungesë të rikuperimit të duhur të ujit. Më pas, ndodh një deficit natriumi për shkak të rikuperimit të pamjaftueshëm të natriumit të humbur me djersën. Shenjat dhe simptomat e dehidratimit janë të përshkruara në Tabelën 1.
Çfarë të bëni: Inkurajoni menjëherë punëtorin të pijë shumë ujë. Në rast të djersitjes së fortë, rivendosni së bashku me lëngjet edhe kripërat e humbura me një snack dhe/ose suplemente. Nëse simptomat nuk përmirësohen, kontaktoni mjekun kompetent dhe në rast simptomash të rënda, thirrni 118.
- SINKOPA E SHKAKTUAR NGA NXEHTËSIA.** Shkaktohet nga një vasodilatim i tepërt, me stagnim venoz periferik, hipotension dhe rrjedhje të pamjaftueshme të gjakut në tru, dhe shfaqet me një humbje të vetëdijes e cila paraprihet nga zbehtësi, konfuzion dhe marramendje. Mund të ketë hipertermie deri në 39°C, por pa eliminimin e djersës ose ngritje të aktivitetit motorik.
- SHTERIMI OSE STRESI NGA NXEHTËSIA.** Karakterizohet nga një shterim i kapacitetit të adaptimit (të zemrës dhe sistemit të termoregulimit), veçanërisht te individët që nuk janë aklimatuar dhe që janë nën stres fizik të lartë. Shenjat dhe simptomat e shterimit nga nxehtësia janë të përshkruara në Tabelën 1.
Çfarë të bëni: Transferoni punëtorin në një vend të freskët dhe, nëse nuk ka të vjella, inkurajoni atë të pijë ujë të freskët me gllënjka të shpeshta, të lehtësojë veshjen dhe të ftohë me ujë të ftohtë kokën, qafën, fytyrën dhe gjymtyrët. Punëtorët me shenja ose simptoma të shterimit nga nxehtësia duhet të dërgohen për vëzhgim te mjeku ose në urgjencë për vlerësim dhe trajtim. Nëse simptomat përkeqësohen, duhet të thirret 118. Dikush duhet të mbetet gjithmonë me punëtorin deri në mbërritjen e ndihmës.
- ISHEMI NGA NXEHTËSIA.** Ndodh nëse stresi nga nxehtësia nuk trajtohet në kohë, kur qendra e termoregulimit të trupit është rëndë e komprometuar nga ekspozimi në nxehtësi dhe temperatura e trupit ngrihet në nivele kritike (mbi 40°C). Kjo është një emergjencë mjekësore që mund të shkaktojë dëme në organet e brendshme dhe në rastet më të rënda, vdekjen. Shenjat dhe simptomat e ishemisë nga nxehtësia janë të përshkruara në Tabelën 1.
Çfarë të bëni: Nëse një punëtor tregon shenjat e një ishemie të mundshme nga nxehtësia, është e nevojshme të thirrni menjëherë 118. Deri në mbërritjen e ndihmës, është e rëndësishme të transferoni punëtorin në një zonë të freskët dhe të hiqe dhe të hiqni sa më shumë rroba të jetë e mundur, të lagni punëtorin me ujë të freskët, ose të aplikoni peshqirë të lagur me ujë të freskët në kokë, qafë, fytyrë dhe gjymtyrë dhe të bëni që ajri të qarkullojë për të përshpejtuar ftohjen.

TABELA 1. SHENJAT DHE SIMPTOMAT E PATOLOGJIVE TË SHKAKTUARA NGA NXEHTËSIA

Dehidratimi	Stresi nga nxehtësia	Ishemi nga nxehtësia
Rënie të papritura të presionit arterial Dobësi të papritur Palpitacione/takikardi Nervozizëm, përgjumje Etje intensive Lëkurë dhe mukozë të thata Lëkurë e paelastike Sytë të zbutur Hiperefleksi, kontraktura muskulore Reduktim i diurezës	Temperatura e trupit e lartë Ndjenjë e papritur e keqësimit të përgjithshëm Dhimbje koke Hipotension arterial Konfuzion, Nervozizëm Takikardi Nauze/Të vjella Reduktim i diurezës	(pertëj atyre në kolonën e mëparshme) Temperatura e trupit >40°C Hiperventilim Ndërprerje e djersës Ndryshime në gjendjen mendore (p.sh. delir) Aritmi kardike Rabdomiolizë Dëmtime në organet e brendshme (p.sh. dështim i veshkave dhe të mëlçisë, edemë pulmonare) Shock

Fonti: American Family Physician June 1, 2002; Linee di indirizzo per la prevenzione effetti ondate di calore del Ministero della Salute

FAKTORËT QË KONTRIBUOJNË NË SHFAQJEN E PATOLOGJIVE NGA NXEHTËSIA:

- Temperatura e lartë e ajrit dhe nivele të larta lagështie
- Konsumim i ulët i lëngjeve
- Ekspozimi i drejtpërdrejtë në diell (pa hije)
- Lëvizje e kufizuar e ajrit (pa zona të ajrosura)
- Aktivitet fizik i intensitetit të lartë
- Ushqyerje jo e duhur
- Periudha e pamjaftueshme e aklimatizimi
- Përdorimi i veshjeve të rënda dhe pajisjeve mbrojtëse
- Kushtet e ndjeshmërisë individuale (shiko broshurën përkatëse).

Autorët

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ e Michela Bonafede⁶

1 UFC Epidemiologjia, Departamenti i Parandalimit i Kompanisë USL Toscana Centro

2 Departamenti i Epidemiologjisë i Shërbimit Shëndetësor Rajonal - Rajoni i Lazios

3 UFS CeRIMP, Departamenti i Parandalimit, Kompania USL Toscana Centro

4 Laboratori i Shëndetit Publik, Laboratori i Agjentëve Fizikë, i Kompanisë USL Toscana Sud-Est

5 Instituti për Bioekonominë - Këshilli Kombëtar i Kërkimeve

6 Departamenti i Mjekësisë, Epidemiologjisë, Higjenës së Punës dhe Mjedisit – INAIL

Projekt grafik nga Matteo Gramigni (ZonaZero)

